

令和3年3月 LESSON MENU



和白校605-1515
<http://www.haruka.co.jp>

		10:30~	11:00~	11:30~	12:00~			14:20~14:45			19:15~	19:45~	20:15~				
モーニング	月	スローウォーキング	♡水中エアロビクス♡			初級	基礎レッスン	バタフライ	月	バレーボール	火	背泳ぎ	♡水中♡ エアロビクス	スタート &ターン			
	火	バレーボール				初級	クロール	平泳ぎ		火	腰痛予防体操	火	平泳ぎ	水中運動	トレーニング		
	水	ダイエットエクササイズ				初級	バタフライ	背泳ぎ		水	♡水中♡ エアロビクス	水	基礎レッスン	♡水中♡ エアロビクス			
	木	バレーボール				初級	基礎レッスン	クロール		木	スローウォーキング	木	バタフライ	水中運動	トレーニング		
	金	腰痛予防体操				初級	平泳ぎ	スタート		金	泳法レッスン (種目は何でもOK!)	金	クロール	♡水中♡ エアロビクス			
	土	バレーボール				初級	背泳ぎ	個人メドレー		土		土	♡水中♡ エアロビクス (18:45~) 3レーン使用	ワンポイント (19:15~)			
		初級	平泳ぎ	スタート													

日曜日の営業時間は10時~16時です。(家族開放は当面の間、中止になります。)

館内での感染予防対策にご協力ください! ①マスクの着用②更衣時間短縮の為、水着を着用しての来校。

~3月の休校日~ 20日(土)、29日(月)、30日(火)、31日(水)